ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } மார்ச்சு, 1924. { பகுதி 3.

பாடசாலைகளில் சுகாதார போதனை.

மாணவர்களுக்குக் கலாசாலைகளில் கணிதம், தேச சரித்திரங்கள், சாஸ்திரங்கள், பாஷா கிரந்தங்கள் முதலியவைகளே முக்கிய பாடங்களாக போதிக்கப்படுகின்றன. சில நடுத்தரப் பாடசாலைகளில் சுகாதார போதத்திற்காக ஒருமணிநேரம் ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அற்ப காலத்தையும் அநேகமாக இந்த விஷயத்திற்காக உபயோகப்படுத்துவதில்லை. சுகாதார போதம்,சரீரப்பயிற்சி, சிலசமயங்களில் தேச சரித்திரங்கள், பூகோளங்கள் முதலியவைகளை போதிக்குங் காலங்களில் மாணவர்கள் சொல்லிக்கொள்ளாமலே வெளியேறி விடுகின்றனர். இந்தப் பாடங்கள் பி. தொகுதியில் சேர்ந்திருப்பதாலும், சர்வ கலாசாலை அல்லது கவர்ன்மெண்டு பரீட்சைகளில் இந்தப் பாடங்களில் கட்டாயப் பரீட்சையில்லாததாலும், இவைகளை அலட்சியம்செய்து விடுவதால் பட்டங்கள் கிடைப்பதற்கு இடையூறு ஏற்பட்டு விடாதென்று மாணவர்கள் கருதுகின்றனர்.

இதனால் சாமான்ய சுகாதார விதிகளும், வியாதிகளின் காரணங்களுங்கூட நமது யுவர்களுக்குத் தெரியாமற் போய்விடுகின்றன. நமது பி. ஏ. பட்டதாரிகளும், எம். ஏ. பட்டதாரிகளும், ராஜீய விஷயங்கள், அர்த்தசாஸ்திரம் அல்லது தேச சரித்திரங்கள் முதலியவைகளைப்பற்றி எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் வாதிப்பார்கள்; அருமையான வியாசங்களும் எழுதுவார்கள். மேனாட்டுச் சிறந்த மேதாவிகளுங் கண்டு வியப்புறும்படியும் அவர்களுடைய வியாசங்களிருக்கும். இத்துணைக் கல்வியை அவர்கள் பெற்றிருந்தபோதிலும், கலாசாலைகளை விட்டு வெளிப்படுகையில் சாமான்யமான சுகாதார விதிகளும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதில்லை. இது இந்தியாவில் ஒரு பெரிய குறையாக இருக்கிறது. எத்தனை தடவைகள் எச்சரிக்கை செய்தபோதிலும் நமது யுவர்களுக்கு சுகாதார விஷயத்தில் சிரத்தை ஏற்படாமலிருப்பது பெரிய துர்ப்பாக்கியமேயாகும்.

"தேச மகாஜனங்களுக்கு போதிக்கவிரும்பும் விஷயங்களைப் பாடசாலைகளிலுள்ள மாணாக்கர்களுக்கும் உபதேசியுங்கள்" என்று ஒரு மேதாவி சொல்லியது முற்றிலும் வாஸ்தவமே. இப்பொழுது மாணவர்களாக விருப்பவர்கள் தான் பிறகு சமூகத் தலைவர்களாகின்றனர். சுகாதார விஷயங்களைக் கேவலம் அலட்சியமாக நினைத்துவிடாமல் முக்கியமாக கற்றுக்கொள்ள வேண்டியதவசியமென்பதைப் பொது ஜனங்கள் அறியும்படி செய்யவேணடும். பொது ஜன அபிப்பிராயம் உருவானால் தான் பலனேற்படும்.

இப்பொழுதே மாணவர்கள் அதிகப் பாடங்களைப் படித்து அவதிப்படவேண்டியிருக்கிறது. சுகாதாரம், தேகப்பயிற்சி முதலிய

விஷயங்களிலும் சில பாடப்புத்தகங்களை ஏற்படுத்தி அவர்களைக் கஷ்டப்படுத்தவேண்டுமென்று நாம் சொல்லவில்லை. தற்போதைய பாடக்குறிப்புகளிலிருந்து சில்லரையான சில பாடங்களை ஒதுக்கிவிட்டு, சுகாதாரத்தைக் கட்டாய பாடமாக ஏற்படுத்துவது பெரிய அனுகூலமாகவிருக்கும். மாணவர்கள் கலாசாலைகளை விட்டு வெளிப்படுகையில் அசுத்தமான தண்ணீரினாலும், வாசஸ்தலத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள இடங்கள் சுகாதாரக் குறைவாக விருப்பதினாலுமே ஜுரம் ஏற்படுகிறதென்றும், அம்மை குத்திக்கொள்ளுவதால் வைசூரி காணுதென்றும், குப்பைகள்தான் வியாதிக்குத் தாயென்றும், சுத்தமாயிருத்தல்தான் ஆரோக்கியவாழ்விற்குரிய சாதனமென்றும் சாமான்யமாகவுள்ள சுகாதாரவிதிகளையேனும் தெரிந்து கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இந்த விதிகள் சம்பந்தமாக சில பாடப் புத்தகங்களை ஏற்படுத்தியிருப்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால் இந்தப் புத்தகங்களில் காணப்படும் விஷயங்கள் யதார்த்தமானவை யென்பதை மாணவர்களுக்குக் கிரியாம்சையில் மெய்ப்பித்துக்காட்ட சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் தான் தற்பொழுதிருந்துவரும் வருந்தத் தக்க நிலைமை நிவர்த்தியாகும்.

ஒரு சுகாதார அதிகாரியின் அனுபவம்.

[டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்.]

வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்கும் வேலையில் சென்ற 20 வருஷ காலமாக நான் ஈடுபட்டிருப்பதால் என்னுடைய அனுபவத்தில் தெரிந்த விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன். அதனாலேனும் சுகாதாரம், பொதுஜன ஆரோக்கியம் முதலிய விஷயங்களில் மகாஜனங்களுக்கு சிரத்தை ஏற்படவேண்டுமென்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம். பொதுஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு பங்கமேற்படாமற் காப்பாற்றுவது கஷ்டமான வேலை; அந்த வேலைகளைச் செய்வோரிடம் ஜனங்களுக்கு அனுதாபமிருப்பதில்லை. மேலதிகாரிகள்கூட அவர்களுடைய வேலைகளைப் பாராட்டுவதில்லை. இருந்தபோதிலும், ஆயிரக் கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றிய ஆறுதலேனும் அவர்களுக் குண்டென்று சுகாதாரக் கமிஷனர் கர்னல் கிங் சொல்லியிருக்கிறார். மனிதனுககுக் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட நோயற்ற வாழ்விற்கு இடையூறு ஏற்படாமல் சுகாதார அதிகாரிகள் காப்பாற்றுகின்றனர்.

முதலாவதாக, வாசஸ்தலத்தைச் சுற்றியுள்ள இடங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டிய தவசியம். அதனாலேயேதான் சுகாதார வேலைகளில் குப்பைகளையும் அசுத்தங்களையும் அப்புறப்படுத்துவதே பிரதானமானதென்று ஸர் ராபர்ட் ராலின்ஸன் சொன்னார். நமது கிராமாந்தரங்களில் சுகாதார விஷயங்கள் அலட்சியம் செய்யப்படுவது தெரிந்தவிஷயம். வீட்டுப் புறக்கடைகளில் குப்பைகளும், சாணியும் குவிந்து கிடக்கின்றன. அவைகளில் கொசுக்கள் ஜனித்து, விருத்தியடைகின்றன. போதாக் குறைக்கு புறம்போக்கு நிலங்களிலும், இதர நிலங்களிலும் பாம்புகள் முதலிய கொடிய விஷ ஜந்துக்களுக்கு உறைவிடமாக விருக்கக்கூடிய சப்பாத்திக் கள்ளி முதலியவைகள் வளர்ந்திருக்கின்றன. இங்கும் அங்கும் ஜலம் தேங்கிக் கிடக்கிறது. அதில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. வீட்டுச் சாக்கடை ஜலமும் புறக்கடையிலுள்ள தூர்ந்த கிணறுகளில் விழுவதை நாம் காண்கிறோம்.

ஒரு காலத்தில் நமது கிராமாந்தரங்களை விடக் கேவலமாக ஐரோப்பாவிலும், கிரேட் பிரிட்டனிலுமுள்ள நகரங்களிருந்தனவென்றும், கல்வி அறிவின் வியாபகத்தாலும், ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பாலும் அந்த நிலைமை நிவர்த்தியாயிற்றென்றும் சொல்லப்படுகிறது. கிராமங்களின் சுகாதாரத்தை அபிவிருத்தி செய்யக்கூடிய பெரிய தனக்காரர்களுக்கோ சுகாதாரவிதிகள் தெரிந்திருப்பதில்லை. இதனால் கிராமங்கள் தலைமுறை தலைமுறையாக சுகாதாரக் கேடான நிலைமையிலேயே இருந்து வருகின்றன. இவ்விதமிருந்தும் நகர்ப்புறத்தில் சவுகரியமாக வசிப்பவர்கள் பலவித ரோகங்களுக்கு மாளாகையில, கிராமவாசிகள் தப்புவானேன்று கேட்கலாம். கிராமத்தாருக்கு டாம்பீகங்கள் இல்லை; சாதாரண உணவை அவர்கள் புசிக்கின்றனர்; சுத்தமான காற்றையும், சூரிய வெப்பத்தையும் மிகுதியாக அனுபவிக்கிறார்கள்; இதனுடன் சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு வேலையும் செய்கிறார்கள். இதனால் தொத்துவியாதிகளைத் தவிர மற்ற நோய்களிலிருந்து அவர்கள் தப்புவித்துக்கொள்ளுகின்றனர். நகரங்களின் சுகாதார அபிவிருத்தியைவிட கிராம வேலை சுலபமானது. ஏராளமாகத் திறந்த வெளி கிராமாந்தரங்களிலிருக்கிறது; நல்ல காற்றிற்கும், சுத்தமான ஜலத்திற்கும், சூரிய வெப்பத்திற்கும் அங்கு குறைவில்லை. கிராமத்தார் இஷ்டப்பட்டால் கிராமங்களை சுத்தமாக நிச்சயம் வைத்திருந்து, வியாதிகளிலிருந்து தப்பலாம். பானத்திற்கு உபயோகிக்கப்படும் ஆற்றங்கரைகளில் பிணங்களை எரிப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். ஆற்றங்கரைகளில் மல, ஜல உபாதைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளும் வழக்கத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும்.

நகரங்களில் வீட்டுக் குப்பைகளைத் தெருக்களிலும், சாக்கடைகளிலும், குப்பைத் தொட்டிகளின் ஓரங்களிலும் கொட்டுகின்றனர். சாக்கடை ஓரங்களில் குழந்தைகள் மலபாதை செய்ய விடுகின்றனர்; பெரியவர்களும் அவ்விதம் செய்வது சகஜமாகவிருந்து வருகிறது. சென்னையில் ஏராளமான செலவில் ஏற்படுத்தியிருக்கும் குழாய்களிலிருந்து ஜலம் வியர்த்தமும் செய்யப்படுகிறது. புதிய வடிகால் முறையினால் நகரின் சுகாதார நிலைமை வெகுவாக அபிவிருத்தி அடைந்து, மலேரியாவின் வியாபகமும் குறைந்திருக்கிறது. இருந்தபோதிலும் வீடுகளிலிருந்து சாக்கடை வந்து விழுமிடங்களில் உடைந்த சட்டிகளையும், மண்ணையும், சாம்பலையும், வைக்கோல், சாணி முதலியவைகளையும் கொட்டி அடைத்து விடுவதால் சாக்கடை ஜலம் தெருக்களில் ஓடி பாட்டைசாரிகளுக்கும், அக்கம்பக்க வாசிகளுக்கும் அசங்கியத்தை உண்டு பண்ணுவதுடன், கார்ப்பொரேஷன் உத்தியோகஸ்தர்களும் சாபத்திற்காளாகின்றனர்! இவ்விதம் செய்வதால் பிறருக்கு அசவுகரியம் ஏற்படுவதுடன், மறுபடியும் அவைகளைப் பழுது பார்ப்பதற்காக கார்ப்பொரேஷனுக்கு செலவுமேற்படுகிறது. தங்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தே வடிகால் வேலைகளுக்காகக் கார்ப்பொரேஷன் அதிகாரிகள் பெருவாரியாகப் பணத்தைச் செலவிடுகிறார்களென்பதை வரி கொடுப்போர்கள் அறிந்திருந்த போதிலும், சாக்கடைகளை சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியத்தைப் பலர் உணருவதில்லை.

இவைகளையும், மற்றும் நான் கீழே குறிப்பிடும் குறைகளையும் ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பினால்தான் நிவர்த்தி செய்யலாம். அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதற்காக விசேஷப் பிரசாரம் செய்ய வேண்டும். டாக்டர் யூ. ராமராவும், தென்னிந்திய க்ஷேமசங்கமும், இத்துறையில் செய்துவரும் அரிய முயற்சியை நாம் பாராட்ட வேண்டும். நானும் என்னாலியன்றவரை நகரில் வேலை செய்து வருகிறேன். ஆனால் இது

வரை மிகுந்த குறைவானபலனே ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு வைத்தியரும் சுகாதாரக் கொடியைத் தாங்கி, பாதிரி மார்களைப் போல் பிரசார வேலை செய்யவேண்டும்.

தொத்து வியாதிகளைப்பற்றி சில வார்த்தைகள் சொல்லி இந்த வியாசத்தை முடித்துக் கொள்ளுகிறேன். நமது நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் அடிக்கடி பிளேக், காலரா, வைசூரி, மலேரியா முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவுகின்றன. இப்பொழுது மறு ஜுரமொன்றும் தலைக் காட்டியிருக்கிறது. இந்த பயங்கரமான வியாதிகளை ஒழிக்க அந்தந்த இடத்திலுள்ள ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பு வேண்டும். முனிசிபல் அதிகாரிகள் வியாதியஸ்தர்களை அப்புறப்படுத்திவிடுவார்களென்கிற பயத்தினால் பலர் வியாதி காணும் விவரத்தையே வெளிப்படுத்தாமலிருக்கிறார்கள். மேலே கண்ட பயங்கரமான வியாதிகள் கண்டால் வீட்டின் சொந்தக்காரர்களோ, அல்லது குடிக்கூலிக்காக விருப்பவர்களோ, அல்லது வைத்தியர்களோ உடனே முனிசிபல் அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டுமென்று சென்னை நகர முனிசிபல் சட்டத்திலும், ஜில்லா முனிசிபாலிட்டிகள் சட்டத்திலும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்த போதிலும், அவ்விதம் அவர்கள் செய்வதில்லை. அது சுத்தப் பிசகு. செஞ்சிலுவைச் சங்கங்களின் டைரக்டர் ஜெனரல் சொல்லியது போல் வியாதிகள் காணாமல் தடுத்துக்கொள்ளும் உபாயத்தை முதலில் நமது ஜனங்களுக்கு உபதேசம் செய்யவேண்டிய தவசியமாதலால், மேலே கண்ட தொததுவியாதிகள் வியாபகமடையாமல் தடுக்கும் உபாயங்களை அனுஷ்டிப்பதற்காக எந்த வியாதியேனும் கண்டால் உடனே தெரிவித்து விடவேண்டும்.

ஆயுர்வேதக் கிரந்தங்களிற் கூறியுள்ள

முக்கியமான சில ஆரோக்கிய குறிப்புகள்.

(ஆயுர்வேத பூஷண பண்டித எம். துரைசாமி அய்யங்கார்.)

1. இஹபர சுகங்களனைத்துக்கும் ஆரோக்கியமே மூலகாரணம்; அவ்வாரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் வியாதிகள் அழித்துப் போடுகின்றன.

2. மிகவும் ஜன நெருக்கமுள்ள பிரதேசங்கள்—முக்கியமாய் அவ்வித நாடு நகரங்கள்—வியாதிகளை விசேஷமாகப் பரவச் செய்கின்றன. ஆரோக்கியத்துக்குத் தீங்கிழைப்பதான அவ்வாஸம், ஆகவே, "க்ராம்யவாஸம்" எனப்படுகிறது.

3. அதிக ஸ்தூலித்த தேஹமும், மிக்க மெலிந்த தேஹமும் பிணிகளை எதிர்க்கத் திறமையற்றவையாம். அங்ஙனமே தமைச் சார்ந்தவர்கள் வன்மை யிழந்து, இரத்தம் வற்றி, எலும்புகள் சோர்ந்து, நரம்புகள் வலிவற்றுப் போன சரீரிகளும் வியாதிகளை எதிர்க்க வல்லவரல்லர்.

4. மலினமான உணவுகளும், பலவித தோஷங்களடாந்த தும்பு தூசுகளும் உட்சென்று, இரத்த மார்க்கங்களில் வியாபித்து, வெவ்வேறு வியாதிகளை விளைவிக்கின்றன. எததோஷமும் சேராது இரத்தம் முற்றிலும் சுத்தமாயிருந்தால், அது சரீர பலத்தையும், தேஜஸ்ஸையும், ஆகவே ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுளையும் விருத்தி செய்யும்.

5. மலமார்க்கங்களையும் பாதங்களையும் நன்றாகக் கழுவிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலை மயிர்களையும், முக ரோமங்களையும், நகங்களையும் பக்ஷத்திற்கு மூன்று முறை க்ஷௌரம் செய்து கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் சுத்தமான உடைகளையுடுத்து, வேல், வேம்பு முதலிய குச்சிகளையும் சாஸ்த்ரீயமான சூர்ணங்களையும்

கொண்டு ஒவ்வொரு பல்லையும் துலக்கி, தொண்டையையும் நாக்கையும் தேய்த்து ஒவ்வொரு நாளும் கழுவவேண்டும்.

6. மல—மூத்திராதிகளின் வேகங்களை அடக்கிக்கொண்டு வேறு வேலைகளிற் பிரவ்ருத்திக்கலாகாது. அங்ஙனமே வாந்தி, தும்மல், கொட்டாவி, நித்திரை, இவை முதலியவற்றின் வேகங்களை அடக்குவதும் அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றது.

7. தேஹப்பயிற்சியெனப்படும் வியாயாமத்தை முறை தவறாமல் அனைவரும்செய்துவரவேண்டும். அதனால் அவயவங்கள் கொழுக்காமல் தனித்தனியே பகுக்கப்பட்டு பலங்கொள்ளும்; பசியுத்தீபனமாகும்; சோம்பலொழியும்; தேஹத்திற் காந்திமேவிடும்; ஸ்தூலத்தன்மையைக் குறைப்பதற்கு வியாயாமத்திற்குச் சமானமானது வேறொன்றுமில்லை. வியாயாமம் முறைதவறாது செய்துவருபவருடைய தேஹத்திற் பிணிகளும் பற்றுவதில்லை; அவர்கள் எளிதிற் கிழத்தனமும் பெறமாட்டார்கள்.

8. தினந்தோறும் அல்லது அடிக்கடி அப்யங்கனம் செய்துகொள்ளவேண்டும்; அது சிரமத்தைப் பரிஹரிக்கும்; வலி முதலியவைகளைப் போக்கும்; கணகளைத் தெளிவாக்கும்; தேஹ புஷ்டியுண்டுபண்ணும்; சுகநித்திரையுண்டாக்கும்; சர்மத்தைமிருதுவாகவும் வியாதியற்றதாகவும் செய்யும்; ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும்.

9. எப்பொழுதும் அளவறிந்துணணவேண்டும். ஹிதமும அஹிதமுமான உணவுகளைக் கலந்துண்பது ஸமசநம்; முதலிலுண்ட உணவு ஜீர்ணமாவதற்கு முன்பே மேன்மேலும் தின்பது அத்யசநம்; அகாலத்திலும் அதிகம் அல்லது குறைந்த அளவாக உட்கொள்ளப்படும் உணவு விஷமாசநம். இம்மூன்றுவித ஆஹாரமும் கொடிய வியாதிகளை விளைவிக்கக்கூடியவை. எவ்வளவு உணவு உட்கொண்டால் ஒருவனது இயற்கை நிலைமை கோளாறடையாமல் ஜீர்ணமாகிறதோ, அது அவனது உணவின் அளவென்று அறியவேண்டும். காலம் தவறாது அவரவருககு வழக்கமான உணவை யுட்கொள்ளவேண்டும். நன்கு பசித்த பிறகே கை கால்களை நன்கு கழுவிக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும். ஸ்நானம் செய்தபிறகே போஜனத்திற்குப் போகவேண்டும். புசிக்குமிடம் ஏகாந்தமாகவும், முற்றிலும் பரிசுத்தமாகவும், ஜன நெருக்கமற்றதாகவும் இருத்தல்வேணடும். புசிக்கும்போது வேறு விஷயங்களில் மனம் செலுத்துவதும் அதிகமாகப்பேசுவதும் உசிதமல்ல. பிறர் புசித்துமிச்சமான உச்சிஷ்ட போஜனமும், கல்-மண்-தூசு-தும்பு-மயிர் முதலியவை ஸம்பந்தித்ததும், பழகிப்போனதும், குளிர்ந்துபோனதும், ஊசிப்போனதும் கெட்டதுமான உணவுகளும்பரிஹரிக்கத்தகுந்தவை. ஆகவே உணவு புதிதாகவும், ஹிதமாகவும், சூடாகவும், மிதமாகவும், பரிசுத்தமாகவும், மனதுக்குப் பிரியமான சுவையுள்ளதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஹிதமான உணவு மனிதரது தேஹத்தை விருத்திசெய்யும்; அநுசிதமான உணவே வியாதிகளை விருத்திசெய்யும். புசித்த உணவானது வயிற்றில் உளைத்தலையோ, இருதயத்திற்கு பாதையையோ, நிற்பது உட்காருவது-பேசுவது-நடப்பது முதலியதில் சிரமத்தையோ அளிக்ககூடாது. எதையும் புசிதத பிறகு முகத்தையும் பற்களையும் நன்றாகக் கழுவவேண்டும். இல்லையேல் பற்களின் இடுக்குகளில் உணவுகளில் சில அம்சங்கள் புகுந்து தங்கிப்போய் முகத்தில் துர்நாற்றத்தையும் இதர கெடுதிகளையும் விளைவிக்கும்.

செய்யத் தகாதவைகள்.

[ஆயுர்வேத பூஷண பண்டித எம். துரைசாமி ஐயங்கார்.]

1. மேல் விரிப்பில்லாத, மலினமான, குறுகலான, மேடு பள்ளமான சயனத்திற் படுக்கவேண்டாம்.

2. உரத்துச் சிரிக்கவேண்டாம்.

3. முகத்தைக் கைமுதலியதால் மறைக்காமல் கொட்டாவி, தும்மல், இருமல், சிரித்தல் இவற்றைச் செய்யவேண்டாம்.

4. நாசியை எப்போதும் குடைய வேண்டாம்.

5. பற்களை நற நறவென்று கடிக்க வேண்டாம்.

6. அவயவங்களைத் தகாதமுறைகளிலுபயோகித்து சேஷ்டை செய்ய வேண்டாம்.

7. மிகப்பிரகாசமான ஜோதிகளை நெடு நேரம் குறிப்பாகப் பார்க்க வேண்டாம்.

8. எவருக்கும் அச்சத்தை யுண்டு பண்ணவேண்டாம்.

9. அதி நித்ரையும் அதி ஜாகரணமும் செய்ய வேண்டாம்.

10. சுத்த வஸ்திர முடுக்காமலும், கைகால் முகங்களைக் கழுவிக் கொள்ளாமலும், உசிதகாலம் வராமலும், தகாத விடங்களிலும், அசுத்த பாத்திரங்களிலும் உணவுகளை யுண்ணவேண்டாம்.

11. மல மூத்திராதிகளை யடக்கிக் கொண்டு வேறு காரியங்களைச் செய்ய வேண்டாம்.

12. ஜனங்கள் நடமாடும் பிரதேசங்களிலும், போஜனம் செய்கையிலும் சளியைச் சிந்துவது, கோழையைத் துப்புவது, மூத்திர மலாதிகளை விடுவது இவைகளைச் செய்யவேண்டாம்.

13. மதுபானத்தில் மனதைச் செலுத்த வேண்டாம்.

14. புலன்களை அடக்காமற் போனவழி விடவேண்டாம்.

15. மிதமின்றி யொருநாளு முண்ண வேண்டாம்.

[அத்தாக்ஷி:— சரக, ஸூத். அத். 1., அத். 5., அத். 7., அத். 8. அத். 27., அத். 28., சாரீர அத். 2., சிகி. அத். 1., பாதம். 4, அத். 28., ஸுச்ருத. சிகி. அத். 4., அத். 24., வாக்பட் ஸூ. அத். 2., அத். 4., அத். 8.,]

நாம் உலாவப் போவதேன்?

(எஸ். ஆர். வேங்கடரமணன், பி. ஏ.)

தற்காலத்திய இந்தியர்களின் க்ஷீணதசை பலவிதங்களிலும் பரிதபிக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. அதிலும் தற்காலத்தில் நகரங்களில் வசிப்போரில் 100-க்கு 60, அல்லது 70-பேருக்குக் குறையாமல் பலவிதமான வியாதிகளால் வருந்துகின்றனர். இவ்வண்ணம் வியாதிகளால் வருந்தும் மானிடர் சாதாரணமாய் ஒளஷதம் சாப்பிட்டுத் தங்கள் நோய்களைத் தீர்த்துக்கொள்ள எண்ணுகின்றனர். தங்கள் தேகத்தையும் அதன் அவயவங்களையும் சரிவர உபயோகிக்காமையே இதற்குக் காரணம் என்று அறிவதில்லை. அங்ஙனம் ஏதேனும் அறிந்த ஒரு சிலர் தேசப்பயிற்சிசெய்ய நேரமில்லையென்று

புலம்புகிறார்கள். அங்ஙனம் நேரமில்லாதவர்கள் பிரதி காலை மாலை சிறிது தூரம் உலாவி வந்தால் அதனால் விளையும் நன்மைகளை சீக்கிரத்தில் அறியலாம்.

உலாவப்போவதால் தேகத்திற்கு அநேக நன்மைகள் உண்டு. இதைப் போல் தேகத்திற்கு சௌக்யத்தையும் உத்ஸாகத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய தேகப் பயிற்சிவேறொன்றுமில்லை. தேகத்தின் ஒவ்வொரு அங்கமும் நாம் நடக்கும்போது அசைந்து அது தன் தன் காரியத்தைச் சரிவரச் செய்கிறது. நாம் நடக்கும் பொழுது நம் தேகத்தில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து உடலுக்கு ஒரு காந்தியையும் ஊக்கத்தையும், மனதுக்கு உத்ஸாகத்தையும் கொடுக்கிறது. மயிரிழையினும் சிறியனவாகிய நரம்புகளுக்கும் ரக்தம் ஓடி அவைகளைப் பலப்படுத்துகின்றது. ஆகவே இச்சுலபமான அப்பியாசத்தால் நம் தேகம் மாத்திரமல்ல, மனமும் மூளையும் அனுகூலங்களை அடைகின்றன.

நமக்கு தேகத்தில் உண்டாகும் அற்ப பாதைகளுக்கு உலாவப் போவதைப்போல் கைகண்ட மருந்து வேறொன்றுமில்லை. அப்படி உலாவுவதனால் ஜீர்ணம் செய்யக் கூடாத ஆகாரத்தையும் ஜீர்ணம் செய்யக் கூடும்.

அஜீரணத்தினால் உருண்டு புரளும் ஆசாமிகள் தினம் காலை மாலை 4, அல்லது 5, மைல் தூரம் நடந்துவந்தால் ஒருவாரத்தில் அஜீரணம் பறந்துபோய்விடும். தூக்கம் பிடியாமல் இரவும் பகலும் திண்டாடுவோர் பிரதி மாலையும் 10, 12 மைல் தூரம் நடந்தால் வெகு சீக்கிரத்தில் கும்பகர்ணனை நேசங்கொள்ளலாம். தேகமெல்லாம் வெளுத்துக் குச்சிபோல் பலமும் சதையுமற்று பலஹீனமாயிருப்பவர்கள் பிரதிதினமும் 4, 5 மைல் தூரமும் வாரத்திற் கொருமுறை 1-நாளில் 10, 12, மைல் தூரமும் நடந்து வந்தால், தேகம் பருத்துச் சதைப்பற்றுள்ளதாயும் வலுவுள்ளதாயுமிருக்கும். இது சாதாரணமாய் நமக்கு ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு சஞ்சீவி. காசு செலவில்லை, பத்தியமில்லை. ஆகவே, இதைக் கிரமமாய்ச் செய்துவந்தால் சாதாரணமாய் தற்காலத்தில் நம் ஜனங்களை வருத்தும் வியாதிகளான அஜீர்ணம், தலைநோய், பிடிப்பு, பித்தம், நாடித் தளர்ச்சிபோன்ற யாவும் சூரியனைக் கண்ட இருள்போல் நம்மிடம் விடைபெற்றுக்கொள்ளாமல் மாயமாய் நீங்கும்.

உலாவப்போவதைத் தங்கள் நித்ய கர்மானுஷ்டானங்களில் ஒன்றென எண்ணி வழக்கமாய் அங்ஙனம் உலாவி வருவோரின் உயரத்தையும் உடம்பின் நிறையையும் அதிகரித்து அங்கங்களைப் பருக்கச்செய்கிறதாம். இது வைத்தியன் கொடாத மருந்து.

அமெரிக்காவில் உள்ள பியர்மன் (Pearman) என்பவர் நடப்பதில் பரிசு பெற்றவர்; மிகவும் விரைவாகவும் நடப்பவர். அவர் இம்மாதிரி நடந்து வந்ததனால் தான் தம்முடைய உயரத்தையும் தேக வலிமையையும் அதிகரித்துக் கொண்டாராம். அவர் தம் வளர்ச்சியைப்பற்றி வெவ்வேறு காலங்களில் குறித்து வைத்திருப்பதைப் பார்க்க மிக்க ஆச்சரியமாயிருக்கிறது.

வயது	உயரம்	பளுவு.
14	5 அடி 1 அங்	85
17	5 ,, 3 ,,	99
20	5 ,, 6 ,,	120
24	6 ,, $\frac{1}{2}$,,	147
27	6 ,, 3 ,,	169

"ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் 15 மைல் தூரம் நடந்தால் நாம் வைத்தியர்களை அழைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. மற்றும் நம்முடைய உடம்பு தினே தினே வளர்ந்து நல்ல ஆரோக்யத்தை அடைந்து நமக்கு ஓர் அழிவில்லாச் செல்வம் போல் விளங்கும்" என்று பியர்மன் சொல்லுகிறார்.

"அதிக தூரம் நடந்தால் அதிக நாள் வாழ்வு" என்பது தற்கால அமெரிக்கர்களின் வேதம். ஆகவே அறிவாயுள் இந்தியர்களான நாமும் அவ்வழி நின்று நீடூழி வாழ்வோமாக.

உலாவப்போவதற்குக் காலே நேரமே இன்றியமையாதது என்று யாவரும் நன்க றிந்துகொண்ட விஷயம். விடியற்காலையில் 4½ அல்லது 5 மணிக்கு எழுந்திருந்து ஊருக்கு வெளியில் மைதானங்கள், காடுகள் நிறைந்த இடங்களுக்குச் சென்று மலஜல நிவர்த்தி செய்துகொண்டு சமீபத்திலிருக் கும் நதியிலோ, குளத்திலோ, அல்லது ஓடையிலோ தந்த சுத்தி முதலானவைகளை முடித்துக்கொண்டு வருவது நமது முன் னோர்கள் கையாடி வந்த வழக்கம் என்பது நாடறிந்ததே. எனினும் தற்காலத்திய இந் தியர்களின் ஸ்திதி எப்படி யிருக்கிறதென் றால் நம்மிடத்தில் உள்ள நல்ல பழக்கவழக் கங்களின் மேன்மையை உணர மேனாட்டா ரின் வாக்கு மூலத்தை எதிர்பார்க்க வேண் டியதாயிருக்கிறது. எனினும் இனிமேலாயி னும் நாம் நமது பழக்கவழக்கங்களின் மேன் மைகளை உணர்ந்து அவ்வழி நின்று உய்ய ஈசன் அருள் புரிவாரென நம்புகிறேன்.

விடியற்காலையில் நாம் ஏன் உலாவச் செல்லவேண்டும் என்ற ஒரு கேள்வி பிறக்கலாம். அவ்வனம் வைகறையில் துயி லெழுந்து வெளிப்போந்து வருவதால் அன ந்தம் அனுகூலங்களுண்டு. முதன் முதலாக விடியற்காலையில் எழுந்திருப்பதே உடலுக்கு சுறு சுறுப்பைக் கொடுக்கிறது. இதுபற் றியே நமது பெரியோர் நம்மை விடியற் காலையில் எழுந்து படிக்கச் சொல்வது. இரண்டாவதாக விடியற்காலம் உலாவிவரு வது நமக்கு ஊக்கத்தையும் உத்ஸாகத்தை யும் ஆரோக்யத்தையும் கொடுக்கிறது. நாம் தூங்கி எழுந்திருக்கும்பொழுது நமது தேக மும் அதன் அங்கங்களும் சிரமபரிகாரத்தை யடைந்து மறுபடியும் வேலை செய்யத்தயா ராக விருக்கின்றன.

அச்சமயத்தில் நாம் அவைகளுக்கு எவ்வ ளவு உத்ஸாகத்தையும் ஊக்கத்தையும் ஆரோக்யத்தையும் அளிக்கிறோமோ அவ் வளவுக்கவ்வளவு சுறு சுறுப்பாய் வேலை செய்யும் தன்மையை அடைகின்றன. மேலும் காலையில் கொஞ்ச தூரம் உலாவி வந்தால் நமது உடலிலுள்ள துர் நீர் யாவும் சீக்கிரம் வெளியாதல் காணலாம்.

இதற்குக் காரணம் நமது உடம்பு அப் பொழுதுதான் களைப்புத் தீர்ந்திருப்பதால் தனது அவயவங்கள் அசைந்து நடக் கும் சமயத்தில் தேகத்தில் உண்டா கும் உஷ்ணத்தினால் உள்ளிருக்கும் துர் நீர் யாவும் வெளிப்படுகிறது. ஆகவே இதி லிருந்து விடியற் காலையில் உலாவி வருவது சிலாக்கியமென்று நன்று விளங்குகிறது.

அப்படி விடியற் காலையில் எழுந்திருந்து உலாவி வரச் சக்தியற்றவர்களுக்கு ஏற்ற நேரம் சாயங்காலமே. எனினும் இதை மத்யமாகத்தான் வைத்துக்கொள்ள வேண் டும். காலை மாலை இரு வேளையும் உலாவி வருதல் மிக்க நலமே.

சுகபுருஷன்.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாஸன் எழுதியது]

அங்கம் 1.

களம் 1.

காலம்:—இரவு 8-மணி.

இடம்:—அரண்மனை கோட்டை வாயில்.

நாடகப்பாத்திரங்கள்:—பிராணன், வாயில் காப்போன், விதூஷகன்.

பிராணன்:—கையில் ஈட்டியை சுழற்றிக் கொண்டே உலாவிப்பாடுதல்.

(ராகம்—சங்கராபரணம்.)

"அரியது கேட்கின் பரமபுருஷா
அரிதரிது மானிடராதலரிது
மானிடராயினும் கூன், குருடு, செவிடு

பேடுநீங்கிப் பிறத்த லரிது
பேடுநீங்கிப் பிறந்தகாலையும்
ஞானமுங் கல்வியு நயத்தலரிது
ஞானமுங் கல்வியு நயத்தகாலத்
தானமுந் தவமுந் தாஞ்செய்வராயின்
வானவர் நாடு வழிதிறந்திடுமே."

ஏ ஜகத்ரக்ஷகா! என்ன மாயம்! உன்னுடைய சிருஷ்டியை வர்ணிக்க யாவரால் தான் முடியும்.

(பிரவேசித்தல்.)

தூஷகன்:—என்ன! பிராண தத்துவம் பேசுகிறாப்போலிருக்கிறதே. யாரோடப்பா இந்த வேளையில் சம்பாஷிக்கிறாய். நம்மிடத்தில் இன்றைக்கல்லவோ கையும் பிடியுமாய் அகப்பட்டாய். உண்மையைச் சொல்லிவிடு. இல்லாவிட்டால் தெரியுமா நம்ப சங்கதி; நாளைக்கு ராஜாவிடம், கபீர்தார்.

பிராணன்:—ஓட ஓட மிரட்டாதே அப்பா. உன் கைவரிசையெல்லாம் இங்கே ஓங்காது. சகஜமாய் விசாரி. அதிருக்கட்டும். நீ சௌக்கியமா? உன் குரலைக்கேட்டு வெகு நாளாயிற்று.

விதூஷகன்:—பயித்தியக்காரனாயிருக்கிறாயே. நம்முடைய தேசத்திற்கு தருமரிஷி வந்த பிறகு வியாதி என்பதே ஊரைவிட்டு ஓடிவிட்டது தெரியாதோ? தற்காலம் ஒவ்வொருவரும் நோயணுகா விதியைச் சரிவர அனுஷ்டித்துவருகிறார்களென்பதை நீ யறியமாட்டாய்போலும்.

பிராணன்:—பாது சொன்னீர், நோயணுகா விதியா? அது என்னவென்பதைக்கொஞ்சம் விவரித்து சொல்லமுடியுமா; இதின் காரணம்பற்றிதானோ சிலநாளாய் நம் அரண்மனையில் "கலாடா" வில்லாமலிருக்கிறது.

விதூஷகன்:—சபாஷ்! அப்படியே யாகட்டும். சற்று உட்காரு. இந்த வேளையில் யார் வரப்போகிறார்கள். நான் சொல்வதை மாத்திரம் கவனமாய்க் கேள்.

"விடிய விழித்து, சுத்தோதகமென்னும் நீராகாரம் அல்லது நல்லஜலம் பிரமாணமாகப் பருகி, பாதசாரியாய்நடந்து, மிதவசனம் வசனித்து, மாலை வெயிலை விரும்பி, பசும்பாலை இச்சித்து, 4 தினங்களுக் கொருதரம் அப்பியங்கனம் செய்யும்போது வெந்நீரிற் குளித்து, பகற்காலத்தில் சையோகம், நித்திரை இவை செய்யாமல், தன் வயதுக்கு மேற்பட்ட மாதரையும் இளவெயிலையும் இச்சியாமல், மலஜலங்களை அடக்காமல், சுக்கிலத்தை அடுத்தடுத்து விடாமல், இடது கை கீழாகப் படுத்து, மூலரோகத்தை யுண்டாக்கும் பதார்த்தங்களை யுண்ணாமல், புளித்து நீர்போலிருக்கும் தயிரைப் பருகி, முதநாளிற் சமைத்ததைப் புசியாமல், பசித்தபோதே சாப்பிட்டு, மாதரை மாதத்திற்கோர்தரஞ் சேர்ந்து, போஜன முடிவிலன்றி முன்பு ஜலபானஞ் செய்யாமல், இரவிற் சாப்பிட்ட பின் குறி நடையாக நடந்து, ஆறுமாதங்களுக் கொருதரம் வாந்தியாகும்படியாயும், நான்கு மாதங்களுக் கொருதரம் பேதியாகும் படியாயும் மருந்துண்டு, ஒன்றரை மாதத்திற் குறைந்தது 2 விசை சௌளஞ்செய்து, நாய், பூனை, ஆடு, கழுதை, எருமை, எலி, பேன், கொசு, மூட்டுப்பூச்சி, துடைப்பம் இவைகளை விலக்கி, தூசி மேலே படும்படி நெருங்காமல், இரவில் விருட்ச நிழலில் தங்காமல், போஜனஞ் ஜீரணிக்கும் சமயத்தில் சம்போகஞ் செய்யாமல், நித்திரை போஜனம், மலஜலம், சையோகம், அழுக்கு வஸ்திரம் இவைகளை தினம் இரண்டு முறை நீக்கி, நகைச் சலம் சிகைச்சலம் வியாதியஸ்தராகிய இவர்களை அணுகாமல் சுத்த காற்றை சர்வ காலமும் சுவாசித்து, அளவுபோல் ஓடி ஆடி, பாடி, பெற்றோர் ஆசிரியர் தெய்வம் ஆகிய இவர்களை பூசித்தனுஷ்டிக்கும் சன்மார்க்கத்திற்கே நோயணுகா விதி யென்பார்கள். (காலன், கர்மன் இருவரும் மறைவாயிருந்து உற்றுக்கேட்கிறார்கள்.)

காலன்:— கர்மனே ! கேட்டீரா இந்த நியாயத்தை. உனக்காகத் தான் நான் பொறுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நீர் சற்று உதவிபுரிந்தால் இவர்களில் கலகம் உண்டாக்கி, எட்டை தலை கீழாகப்படிக்கச் செய்துவிடுவேன்.

கர்மன்:— உமக்குத் தெரியாதது ஏதேனுமுண்டா? எல்லாவற்றிற்கும் தகுந்த காலம் வந்தால் நான் சரியாகப்பிடிக்கிறேன். நீரும் சட்பட் என்று முடித்துவிடலாம்.

காலன்:—நீர் சொல்வது சரி. இருந்தபோதிலும் நாளை அரண்மனையில் ஓர் சிறிய கலகத்தை உண்டுபண்ணி விடுகிறேன். பிறகு நீரே நேர பார்த்துக்கொண்டுவாரும். (இருவரும் நிஷ்கிரமித்தல்) சரி மற்றவிடங்களில் எப்படி யிருக்கிறதென்பதை அறிந்த பின்னர் அப்படியே நடத்திவிடுவோம்.

விதூஷகன்:—அடே பிராணா! ஜாக்கிரதையாயிரு. ஜீவராஜனுடைய மனுஷ்ய கோட்டைக்குள் யாரும் பிரவேசியாமலும் வெளிவராமலும் பார்த்துக்கொள். நான் நாளை சந்தர்ப்பப்பட்டால் மறுபடியும் வருகிறேன். போய்வருகிறேனப்பா-உஷார்! உஷார்!

பிராணன்:— ஒரு விஷயம் விசாரிக்க மறந்துவிட்டேன். இப்படிவா.

(விதூஷகன் வருதல்)

அரண்மனையில் சிற்சில கோளாறுகள் உண்டானதாகக் கேள்வியுற்றேன். உனக்கு ஏதேனும் தெரியுமா?

விதூஷகன்:— இந்தமாதிரி கப்பெல்லம் விடாதே. சொன்னால் சரியாகச் சொல். இல்லாவிட்டால் மௌனமாயிரு.

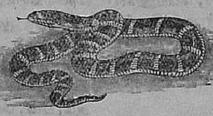
பிராணன்:— நம்முடைய ராணி வர வர பழைய மந்திரி ஞானத்தின் பேச்சை கேட்பதில்லையாமே. ஏதோ கேடு தான் வரப்போகிறது. என்னை மாத்திரம் ஞாபகம் வைத்துக்கொள். இந்த காலத்தில் வேலை யகப்படுவது மகா துர்லபம். ஹானிவராமல் நான் உஷாராக இருக்கிறேன். ஏதாவது பிரஸ்தாப முண்டானால் உடனே தெரிவி. மறந்து விடாதே.

விதூஷகன்:— அப்படியே யாகட்டும்: நாழிகை யாயிற்று நான் யோசிக்கிறேன்.

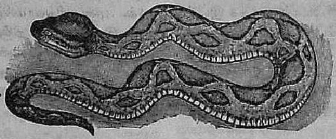
(திரைமறைதல்.)

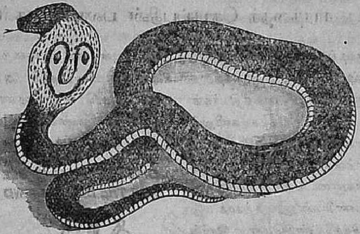
பாம்பு கடி.

விஷப்பாம்பு ஒரு மனிதனையோ அல்லது மிருகத்தையோ கடிக்கையில், விஷத்தை அந்த மனிதன் அல்லது மிருகத்தினுடைய ரத்தத்தில் சேர்த்து விடுகிறது. ரத்த மார்க்கங்களின்மூலமாக விஷமானது தேகமெங்கும் பரவி, மரணமேற்படுகிறது. ஒரு அங்குல தூரத்திற்குள்இரண்டு இடங்களில்பற்கள்பட்ட அடையாளமும் தெரிந்து, அங்குரத்தமும் கசிந்தால் விஷப்பாம்பு கடித்திருக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ரத்த மார்க்கங்கள் வழியாக விஷம் தேகமெங்கும் பரவாமலும், ஹிருதயத்தில்



போய்ச் சேரா லும் தடுத்துவிட்டால் உயிருக்கு ஹானி ஏற்படாது. ஆகையினால் பிரதம சிகிச்சை செய்பவர்கள் முதலில் ஹிருதயத்திற்கு விஷம் போய்ச் சேராமல் தடுக்கவேண்டும். உதாரணமாக ஒருவிரலில் பாம்பு கடித்துவிட்டதென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். உடனே நூல் அல்லது கயிறு அல்லது நாடாவினுல் பாம்பு கடித்த இடத்திற்கு மேலாகவும், கைகளில் உயரவும் இறுகக் கட்டிவிடவேண்டும். அவ்வி





[நல்ல பாம்பு]

தம் கட்டியதும் கையைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு, கடித்த இடத்தைச் சுற்றிலும் கத்தி அல்லது ஊசியினுல் கீறிவிட்டு, ரத்தம் வெளிப்படும்படி செய்யவேண்டும்; தவிரவும், கடித்த இடத்தை உஷ்ண ஜலத்தினுல் சுத்தமும் செய்யவேண்டும். இதைச் செய்ததும் கடித்த இடத்தில் (Permanganate of Potash) பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷை நன்ருகத் தேய்க்க வேண்டும். சாத்தியமாஞல் Permanganate of

Potash ஐக்கரைத்த திராவகத்தில் கடித்த இடத்தை வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அத்திராவகமானது விஷத்தின் வேகத்தைத் தணித்துவிடும். Permanganate of Potash கிடைக்காவிட்டால் கடித்த இடத்தில் காய்ச்சிய இரும்பு அல்லது கொள்ளிக் கட்டையால் சூடுபோடவேண்டும். கடிக்கப்பட்டவர்கள் அதிர்ச்சியடைந்து, அவர்களுடைய சப்த நாடிகளும் ஒடுங்கிப்போய்விடாமலிருப்பதற்காக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய காப்பி, தேத்தண்ணீர் முதலிய பானங்களை அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

[குறிப்பு:—பாம்பு கடிபட்டவருடைய வாயில் புண்களில்லாமலிருந்தால், பாம்பு கடித்த இடத்தை உறிஞ்சி, ரத்தத்தைத் துப்பிவிடவேண்டும். புண்ணிலிருந்த ரத்தத்தை உறிஞ்சித் துப்பிய பிறகு, மதுசாரத்தை வாயில்விட்டு நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும்.]

வியாதிக்காரர்களுக்கு மது சாரத்தைக் கொடுப்பதின் பலாபலன்கள்.

சுமார் 50 வருஷங்களுக்குமுன் மதுசாரமானது ரத்த புஷ்டியையும், உத்வேகத்தையும் உண்டுபண்ணுமென்று வைத்தியர்கள் நம்பியிருந்தனர். பாடப் புத்தகங்களிலும் அவ்விதமே சொல்லப்பட்டிருந்தது. "பழைய வைத்திய சிகிச்சை முறையில் கபவாத ஜுரம் கண்டவர்களுடைய ஹிருதயத்திற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுவதற்காக மதுசாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அவ்விதம் மதுசாரத்தைக் கொடுத்த கேஸ்களில் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிகிறது. ஹார்ட்போர்டு வால்னட் லாட்ஜு ஆஸ்பத்திரியின் புள்ளி விவரங்களை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் மது சாரமானது ரத்த புஷ்டியையாவது, உத்வேகத்தையாவது கொடுக்க முடியாதென்று தெரிந்திருப்பதாக சமீபத்தில் பல ஆசிரியர்கள் வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். தொண்டைக் கழலை வியாதியில் கிருமிகளை ஒழிக்கவும், ஹிருதய நாடி தளர்ந்துவிடாமல் பாதுகாக்கவும் மதுசாரத்தைக் கொடுத்ததில் மரண விகிதங்கள் அதிகரித்திருக்கின்றன; வியாதியும் சிக்கலடைந்து, விபரீதமான கோளாறுகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. க்ஷயரோகம் கண்டவர்களுக்கு மதுசாரத்தைக் கொடுத்ததில் ஆயுள் காலம் குறைந்து, கோளாறுகளின் உபாதைகளும் அதிகரித்திருக்கின்றன. திடீரென்று மரணமேற்படும் பலனைத் தான் காண்கிறோம்" என்று டாக்டர் டி. டி. கிராத்தர்ஸ் சொல்லுகிறார்.

DISEASE "GLAD TO SEE YOU SIR. YOU ARE THE BEST FRIEND I HAVE."

[வியாதி விஸ்கியைப் பார்த்து:—நண்பா, உன்னைக் காண பரம சந்தோஷம். நீதான் எனது ஆப்த நண்பன்.]

இத்தியாதி காரணங்களால் ஆஸ்பத்திரிகளில் ஏற்கெனவே அனுஷ்டானத்திலிருந்து வந்தமுறை மாறுபட்டிருக்கிறது. கூக் ஆஸ்பத்திரிகளுடைய புள்ளி விவரங்களிலிருந்து 1897-ம் வருஷத்தில் 91356

பிணியாளிகளுக்காக 8000 டாலர்கள் பெறுமான மதுசாரமே செலவிடப்பட்டிருக்கிறதென்று தெரிகிறது. அதாவது சராசரி ஒவ்வொரு பிணியாளிக்கும் ·004 டாலர் தான் செலவாகியிருக்கிறது. இதனால் மரண விகிதமும் 100-க்கு 5.7 ஆகக் குறைந்திருக்கிறது.

இங்கிலாந்திலுள்ள ஏழு பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில் 1862-ம் வருஷத்தில் மது சாரங்களுக்காக 37,403·00 டாலர்களும் பாலுக்காக 14675·00 டாலர்களும் தான் செலவிடப்பட்டிருக்கின்றன. 1902-ம் வருஷத்தில் இதே ஆஸ்பத்திரிகளில் முறையே 13186, 43818 டாலர்கள் செலவிடப்பட் டிருக்கின்றன. பிணியாளிகளுடைய தொகையில் வித்தியாசமில்லை.

ஆரோக்கியத்தையும், சரீரத்தின் சக்தியையும் கெடுத்துவிடக்கூடிய சரக்கானது பிணியாளிகளை குணப்படுத்தவாவது அல்லது பலஹீனமானவர்களுக்கு சக்தியை உண்டு பண்ணவாவது பிரயோஜனப்படாதென்று புத்திசாலிகள் இப்பொழுது உணரத்தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

கபவாத ஜுரத்தில் மரண விகிதம்.

மது சாரத்தை உபயோகியாதவர்கள் 8.5%

மிதானமாக உபயோகித்தவர்கள் 25%

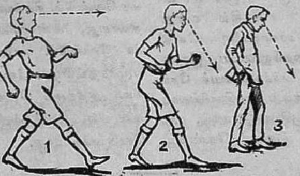
மிதமிஞ்சிக் குடித்தவர்கள் 52.8%

க்ஷயரோகத்தில் மரண விகிதம்.

குடிப் பழக்க முடையவர்கள் 21.8%

குடியில்லாதவர்கள் 9.9%

உலாவப்போதல் ஒரு வியாயாமமா ?



1.THE RIGHT WAY 2. A COMMON WAY
3. A USUAL & VERY BAD WAY ------> DIRECTION OF EYES.

1. சரியாக நடக்கும் முறை. 2. சாதாரணமாக அனுஷ்டிக்கும் முறை.
3. மிகக்கெடுதலான நடைப்பழக்கம். ←—— கண்களின் பார்வை.

தேகப்பயிற்சியினால் ஏற்படக்கூடிய எல்லா அனுகூலங்களும் உலாவப்போவதால் உண்டாகின்றன. தேகத்திலுள்ள தசைநார்களுக்கு நடையினால் வேலை ஏற்படுகிறது. அதிகதூரம் நடக்காவிடில் சரீரத்தின் எந்த அவயவத்திற்கும் சிரம முண்டாகாது. நடையினால் இடுப்புக்கு மேலேயுள்ள எல்லா அவயவங்களுக்கும் வேலை ஏற்படுகிறது. நிற்பதால் நரம்புகள் சேர்ப்படுகின்றன. நடக்கையில் சரீரமானது முன்னும் பின்னும் அசைகிறது. அதனால் நரம்புகள் சுருங்கவும், விரியவும்

MAHAMAHOPADHYAYA Dr. U. V. SWAMINATHA IYER LIBRARY

இடமேற்படுகிறது. இவ்வித அசைவானது சுலபமாகத் தோன்றிய போதிலும் அதிக சிக்கலானது; அதிக சக்தியையும் அதற்காகச் செலவிட வேண்டும்.

சுவாஸத்தைக் கட்டிக்கொள்ளுவது உலாவுவதற்கு இடையூறானது. பிடிப்பான உடைகளை அணிந்திருப்பதால் மார்பு இறுகி, அசவுகரிய மேற்படுகிறது. யுவர்கள் மட்ட பூமியில் குறைந்தது 5 மைல் தூரமேனும் தினமானம் நடந்தால் போதுமானது. காலையில் திறந்த வெளியில் வேகமாக சொற்ப தூரம் நடப்பது மிகவும் அனுகூலமானது.

கிறுமிகளுக்கும், ஸ்திரீகளுக்கும் உலாவுதல் தகுந்த வியாயாமமாகும். அதனால் அனுகூல மேற்படுவதற்காக உலாவுகையில் பிடிப்பாக வஸ்திரங்களைக் கட்டிக்கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும். இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு ஏதேனும் ஒருவித வியாயாமம் அவசியமாகவிருக்கிறது. குடித்தன வேலைகளைச் செய்கையில் அவர்களுக்கு வியாயாமம் இருக்கிறது. ஆனால் திறந்த வெளியின் அனுகூலங்கள் அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. தினமானம் 4 மைல் தூரமேனும் அவர்கள் நடந்தால் ஆரோக்கியமாக அவர்கள் இருந்து வரலாம்.

பழரஸம்—குழந்தைகளுக்கு முக்கிய ஆகாரம்.

செயற்கைப் பாலினால் ஜீவித்து வரும் சிசுக்களுக்குப் பழரஸத்தை தினம் இரண்டு மூன்று தடவைகள் கொடுத்து வருவது உபயோகமாக விருக்கும். ருசியான நார்த்தம் பழத்தின் ரஸத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கரண்டிகளை கொடுத்துவந்தால் குழந்தையினுடைய ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லாதபடி நார்த்தம்பழம் ருசியானதாகவும், நன்றாகப் பழுத்ததாகவு மிருக்க வேண்டும். 9 வது மாதத்தில் அரை நார்த்தம் பழத்தின் ரஸத்தைக் குழந்தை சாப்பிடும்படி படிப்படியாக அதிக ரஸத்தைக் கொடுத்து வர வேண்டும். சிசுக்களுக்கு ரஸத்தை ஜலத்திலாவது, வெந்நீரிலாவது கலந்து கொடுக்க வேண்டும். காலையில் குழந்தைகள் எழுந்ததும் பழரஸத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஒரு மணி நேரம் வரையில் வேறெவ்வித ஆகாரத்தையும் கொடுக்கக்கூடாது.

பாதரக்ஷைகளின் அவசியம்.

கிருமிகளாலேயே வியாதிகளுண்டாகின்றன வென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். தெருக்களிலும், ரஸ்தாக்களிலும் கிடக்கும் குப்பைகள், அழுக்கடைந்தகந்தைகள், உலர்ந்த புல் முதலியவைகளில் கிருமிகள் தங்கி வளர்ந்து வருகின்றன. மழை பெய்கையில் அவைகள் மழை ஜலத்தினால் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு, குடி தண்ணீரிலும் சேர்ந்து விடுகின்றன. தெருப்புழுதியையும், குப்பையையும் விட மனிதர்களுடைய ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் வேறொன்றுமில்லை. குஷ்டரோகி, க்ஷயரோகி, யானைக்கால் வியாதியஸ்தர்கள் முதலியோர் தெருக்களில் நடமாடுகையில் அவர்களுடைய வியாதிக்கிருமிகள் பாதையில் உதிர்ந்து விழுகின்றன. அவ்விதம் உதிர்ந்த கிருமிகள் பாதரக்ஷையின்றிச் செல்வோருடைய பாதங்களில் தொத்திக்கொண்டு, அவர்களுடைய வீடுகளுக்குப்போய்ச் சேர்ந்து விடுகின்

றன. இவ்விதமாக அற்ப பாதுகாப்பினால் நிவர்த்தித்துக்கொள்ளக்கூடிய வியாதிகளுக்குமனித கோடிகளாளாகின்றன. 2-ரூபாய்க்குப் பாதரக்ஷை வாங்கி அணிந்துகொண்டுவிட்டால் பலவித வியாதிகளிலிருந்தும், டாக்டர்களுக்குப் பணங்கொடுப்பதிலிருந்தும் தப்புவித்துக் கொள்ளலாம். இந்தியாவின் ஸீதோஷ்ண ஸ்திதி இருந்துவரும் நிலைமையில் நமது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அவயவத்திலும் காற்றும் வெளிச்சமும் படவேண்டியது அவசியம். சாமான்ய செருப்புகள்தான் நாம் அணிவதற் கேற்றவை. கால் பாதத்தையாவதுகாத்துக்கொண்டுவிட்டால் போதுமானது. மேஜோடுகளும், பூட்ஸுகளும் அணிந்துகொள்வது தற்கால நாகரீகமாகவிருந்துவருகிறது. நமது தேசத்தின் நிலைமைக்கு இவைகள் ஏற்றவைகளன்று. இங்கிலாந்துபோன்ற குளிர்தேசங்களில்தான் இவைகள் அவசியம். மேஜோடுகளில் அழுக்கும் வியர்வையும் சேருகின்றன. அவைகளை அப்போதைக்கப்போது சுத்தம்செய்யாவிடில் பலவித சர்ம வியாதிகள் உண்டாகலாம். நாம் அணிந்துகொள்ளும் மேஜோடுகளை தினமானம் சுத்தம்செய்யும் வழக்கமில்லை; செருப்புகளைப்போல் பூட்சுகளையும் தெருவாயிலில் கழட்டிவிடுவதில்லை. நேராக உடுத்தும்அறைக்கு பூட்சுகளுடன் சென்று, கிருமிகளை அங்கு கொண்டுபோய்ச் சேர்த்துவிடுகிறோம். வீடுகளுக்குள் நுழையுமுன் கால் கைகளை சுத்திசெய்து கொள்ளுவது இந்தியர்களுக்கு சுபாவமாகஏற்பட்ட வழக்கம். இந்த முறையை இப்பொழுது ஒருவரும் அனுஷ்டிப்பதில்லை. தற்கால நாகரீகத்தில் இவைகளெல்லாம் அடிபட்டுப் போய்விட்டன. சாமான்ய சுகாதார விதிகளையும் அலட்சியம்செய்து வருவதனால் ஏற்படக்கூடிய கேடுகளை நம்மவர் உணர்ந்து, அவைகளைப் பரிகரித்துக் கொள்ள வழிதேடினாலன்றி நாம் என்றும் பலஹீனர்களாக விருந்து, மரணத்தை எந்த நிமிஷமும் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான்.

க்ஷய ரோகக்கிருமிகள்.

வீட்டுக் குப்பைகளிலும், தெருக்களிலும், ரெயில் வண்டிகளிலும், பொதுக்கூட்டம் நடைபெறும் மண்டபங்களிலும், காற்றோட்டக் குறைவான பாடசாலைக் கட்டிடங்களிலும், சூரிய வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமில்லாத இடங்களிலும், வர்ஜாவர்ஜ மன்னியில் எச்சில் துப்புமிடங்களிலும் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் தங்கியிருக்கின்றன. அந்தக்கிருமிகளை பூதக் கண்ணாடி யிருந்தாலன்றிப் பார்க்கமுடியாது. அவைகள் நுண்ணியனவாகவும், கம்பிபோல் நீளமாகவும் இருக்கின்றன. ஜீவ வஸ்துக்களிலேயே அவைகள்

HOW THE GERMS OF CONSUMPTION ARE CARRIED FROM THE SICK TO THE WELL

[க்ஷயரோகக் கிருமிகள் பிணியாளிகளிடமிருந்து கிணறுகளுக்குப் போய்ச் சேரும் விதம்]

தங்கியிருந்து வளருகின்றன. அவைகள் வெகு சிறியனவாதலால் ஒரு துளி எச்சிலில் 5000 கிருமிகள்கூட இருக்கலாம். ஆனால் அவைகள் சரீரத்தில் எந்த பாகத்திலேனும் தங்கி, வளர இடங்கொடுத்து விட்டால், ஏராளமான கிருமிகள் சரீரத்தில் ஜனிக்க இடமுண்டாகிவிடுகிறது. வியாதியஸ்தர்களுடைய எச்சில் மூலமாகவே க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் பரவுகின்றன. கீழே துப்பும் எச்சில்காய்ந்ததும், காற்றின் வேகத்தினால் அவைகள் அடித்துப் போகப்பட்டு, பிறர் உட்கொள்ளும் காற்றின் மூலமாக உள்ளே சென்றுவிடுகின்றன. ஈரப்பசையுள்ள எச்சலினால் அபாயமில்லை. ஆனால் ஈரமான எச்சிலில் ஆடைகளைப் புரட்டி விட்டால், அவை காய்ந்ததும்கிருமிகள் பரவிவிடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் நம்முடைய சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடாதபடி முன் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

பிணியாளரிடத்தில் தான் இந்தக் கிருமிகள் இருக்குமென்பதில்லை. பலருக்குத்தெரிந்தும் தெரியாமலும் க்ஷயரோகமிருக்கலாம்; பலர் இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம். அவர்களுடைய எச்சில், சளி, முதலியவைகளினால் கிருமிகள் பரவிவிடாமல் தடுக்கவேண்டும்.

க்ஷயரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள பசுக்களின் பாலிலும், க்ஷயரோகத்தினால் உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பாற்காரன் அஜாக்கிரதையாகக் கையாளும் நல்ல பாலிலும் கிருமிகள் இருக்கலாம். அந்தப் பாலை அருந்தும் குழந்தைகள் வியாதிக்காளாகலாம்.

வர வர சரீரத்தின் பளுவும், ஜீரணசக்தியும் குறைந்து வந்தாலும், அது வரையில்லாத களைப்பு ஏற்பட்டாலும், உற்சாகக் குறைவுண்டானாலும் க்ஷயரோகமுண்டாகிவிட்டதோ வென்று சந்தேகிக்க வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் அற்ப ஜுரம் காணுவதும் க்ஷயரோகத்தின் ஆரம்ப அறிகுறியெனக் கருதப்படுகிறது. நான்கு வாரங்களுக்கு அதிகமாக இருமல் இருந்தால் சந்தேகப்பட வேண்டும். அதனுடன் எச்சிலும் அதிகமாக விருந்தால், உடனே எச்சிலை பத்திரமாக எடுத்து, சமீபத்திலுள்ள டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்யும்படி கொடுக்க வேண்டும். க்ஷயரோகக் கிருமிகள் அதிலில்லாமலிருந்தாலும், க்ஷயரோகமில்லையென்று நினைத்துக் கொண்டு விடக்கூடாது. உங்களுக்கு இருமலில்லாதிருந்தாலும் க்ஷயரோகமில்லாம லிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. எச்சிலின் நிறம் வெளுத்திருந்தாலும், எச்சில் ரத்த மயமாகவிருந்தாலும் க்ஷயரோகமேற்பட்டிருப்பதாகவே நினைக்க வேண்டும். க்ஷயரோகத்தினால் மார்பு வலி சாமான்யமாக ஏற்படுவதில்லை. அத்தகைய வியாதிக் குறிகள் காணப்பட்டால் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுவதுடன், நல்ல காற்றை சுவாசிக்க வேண்டும். டாக்டரிடமும் உடனே சென்று பரிசோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நமக்கொன்றுமில்லை யென்று ஆலஸ்யமாக இருந்து விடலாகாது. வியாதி கண்டிருந்தால் அதை உடனே தெரிந்து கொண்டு விடுவது உத்தமம். தகுந்த சிகிச்சையும் செய்து கொள்ளலாம். வியாதி இல்லாவிட்டாலும் அதையும் வைத்தியர்கள் மூலமாகத் தெரிந்து கொண்டுவிடுவதில் தோஷமில்லை.

சுகாதாரமும், சென்னை கவர்ன்மேண்டின் அலட்சியமும்.

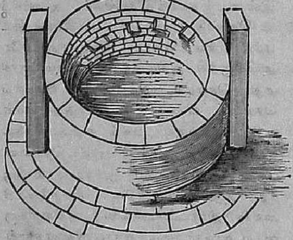
. 1924-25 ம் வருஷத்திய சென்னை மாகாணத்தின் வரவு செலவு திட்டத்தைப் பற்றி சட்டசபையில் விவாதம் நடந்தபோது டாக்டர் யூ. ராமராவ் பின் வருமாறு பேசினார். * * * கடைசியாக சுகாதார, வைத்திய இலாகாக்களின் நிர்வாகத்தைப் பற்றிச் சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன். ஒரு தேச மகாஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக விருந்து வருகின்றார்களா வென்பதை அந்த தேசத்திலேற்பட்டு வரும் மரண விகிதங்களிலிருந்தே நிர்த்தாரணம்செய்ய வேண்டும். மரண விகிதமும், முக்கியமாக சிசுக்களின் மரணமும், அதிகமாக விருந்தால் சுகாதார இலாகாவின் நிர்வாகம் திறமையாக நடைபெறவில்லை யென்றே சொல்ல வேண்டும். கிராமாந்தரங்களின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யும் விஷயத்தில் இந்த மாகாணத்தில் போதிய கவனம் செலுத்தப்படவில்லை. சாமான்ய ஜனங்களுக்கு சுகாதார முறைகளைக் கற்பிப்பதற்கும் திறமையான ஏற்பாடுகள் செய்யப்படவில்லை. ஆரம்ப, நடுத்தரப்பாடசாலைகளில் சுகாதார போதனையை கட்டாயபாடமாக ஏற்படுத்துவதுடன், ஆங்காங்கு படங்களின் உதவியைக் கொண்டு சுகாதாரப் பிரசங்கங்கள் நடைபெற ஏற்பாடு செய்து, சுகாதார தத்துவங்களை ஜனங்களுக்குபதேசிக்க வேண்டும். லார்டு பெண்ட்லண்ட் கவர்னராக விருந்தகாலத்தில் இநத விஷயத்தில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. அவர் போன பிறகு இநத விஷயம் அலட்சியம் செய்யப்பட்டுவிட்டது. பாடசாலைகளிலுள்ள மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனையும் சரியாக இப்பொழுது நடைபெறவில்லை. கவர்ன்மெண்டு உதவியைகொண்டு நடைபெறும் பாடசாலைகளிலுள்ள மாணவர்களின் தேக பரிசோதனைக்காகப் போதிய பணமும் வரவு செலவு திட்டத்தில் ஒதுக்கிவைக்கப்படவில்லை. இந்த மாகாணத்தில் வைத்திய சிகிச்சைக்குப் போதிய சாதனங்களில்லை. புதிய ஆஸ்பத்திரிகளை ஏற்படுத்தும் உத்தேச மிருப்பதாகவும் வரவு செலவு திட்டத்திலிருந்து தெரியவில்லை. இப்பொழுது இருந்துவரும் ஆஸ்பத்திரிகளும் சில இடங்களில் மூடப்பட்டு வருவதாகத் தெரிகிறது. இதனால் மகாஜனங்கள் மிகுந்த கஷ்டங்களுக்கும் அசவுகரியங்களுக்கு மாளாவார்கள். உள் நாட்டு வைத்திய முறைகளை உயிர்ப்பிக்கும் விஷயம் இன்னமும் கர்ப்பத்திலேயே இருந்துவருகிறது. கமிட்டி கூடிப் பேசும் காலம் இன்னமும் கடந்தபாடில்லை. வட இந்தியாவிற் பல இடங்களில் ஆயுர்வேத கலாசாலைகள் ஏற்பட்டிருக்கையில் நாம் இன்னமும் தயங்கிக்கொண்டும், ஆலோசித்துக்கொண்டு மிருக்கிறோம். மந்திரிகள் திடபுத்தி யுள்ளவர்களாக இல்லாததாலேயே அபிவிருத்தி அதிகமாக ஏற்படாமலிருக்கிறது. கௌரவ வைத்தியர்களை நியமனம் செய்யும் விஷயத்தில் பொதுஜனங்கள் எதிர்பார்த்தவளவு பலன் ஏற்படவில்லை. காலஞ்சென்ற டாக்டர் நாயர் சொன்ன இந்த யோசனையை அந்தகாலத்திலிருந்த அதிகாரவர்க்கத்தினர் நிறைவேற்றி வைக்க இஷ்டப்படவில்லை. அதிகாரிகளுடைய அனுதாபமும், ஆதரவு மில்லாததால் ஏற்கெனவே பரீக்ஷார்த்தமாக ஆரம்பித்த முறை பலன்தராமற் போய்விட்டது. இநத முறையை மீண்டும் பரிட்சைசெய்து பார்க்க ஆரம்பித்தது நற்காலமென்று நினைத்தோம். ஆனால் அதிகாரவர்க்கத்தினர் ஏற்படுத்தும் தடைகளை அலட்சியம்செய்து முற்போக்கான முறையை அனுஷ்டிக்க மந்திரி தைரியமில்லாதவராய், தம்முடைய குருவினுடைய யோசனையைக் கைவிட்டு விட்டார். டாக்டர் நாயரைப்போன்ற ஒரு வைத்தியர் இந்த இலாகாவின் நிர்வாகத்தை நடத்திவந்தால் இவ்விதம் நடைபெறுமா? என்று சொன்னார்.

நரம்புச் சிலந்தி.

கடப்பை, கர்னூல், பெல்லாரி, அனந்தப்பூர் இந்த ஜில்லாக்களிலுள்ள ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் படிக்கிணறுகளிருந்துவருகின்றன. இந்த கிராமங்களிலுள்ள ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் நரம்புச் சிலந்தி வியாதியினால் அவஸ்தைப் படுகின்றனர். இவ்விரு விஷயங்களையும் நாம் சேர்த்துச் சொல்லுவானேன். இரண்டுக்கும் ஏதேனும் சம்பந்தமுண்டா?

ஆம்; இரண்டுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமுண்டு. படிக்கிணறுகளாவது, குளங்களாவது இல்லாவிட்டால் இத்தேசத்தில் நரம்புச் சிலந்தி வியாதியே இராதென்று நாம் தைரிய

STEP-WELL

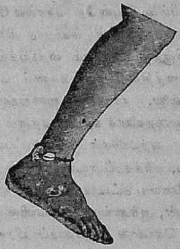


படிக்கிணறு

மாகச் சொல்லலாம். ஏன்? நரம்புச் சிலந்தியைப் பற்றிய ருசிகரமான விருத்தாந்தத்தைச் சொல்லுகிறோம். சிரத்தையாகக் கவனியுங்கள். உங்களுடைய பாட்டிகள் சொல்லும் கதைகளைப்போல் இதுவும் ருசிகரமாக விருக்கும்.

நரம்புச் சிலந்தி வியாதியால் உபாதைப் படுவோரை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். அவர்களுடைய கணுக்கால்களுக்கு அருகாமையிலாவது, அல்லது சரீரத்தின் வேறு பாகங்களிலாவது புண்களிருப்பதை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். இதனால் அவர்களுக்கு அடிக்கடி ஜுரமுண்டாகிறது. இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் குணமடைவதற்கு அதிக காலம் பிடிக்கிறதென்றும், பலருக்கு குணமேற்படாமலே போய்விடுகிறதென்றும் நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். அவர்களுக்கு நரம்புப் பிடிப்பு ஏற்பட்டுவிடுவதால் தொழில்செய்து ஜீவிக்கமுடியாமல் பிச்சை யெடுத்துக் காலத்தைக் கழிக்கவேண்டியதாகி விடுகிறது.

நரம்புச் சிலந்தியால் உபாதைப்படுகிறவர்களுடைய காலைக் காட்டச்சொல்லிப் பாருங்கள். அவர்களுடைய கணுக்கால்களுக் கருகில் ஒரு புண்ணிருக்கும்.



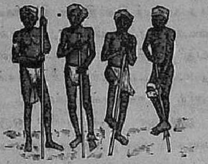
நரம்புச் சிலந்தியால் ஏற்படும் புண்.

புண்ணின் மத்தியில் வெள்ளையாக ஒரு வஸ்துத் தெரியும். அதுதான் நரம்புச் சிலந்தியின் சரீரம். அதில் ஒரு துளி ஜலத்தை விட்டுப்பாருங்கள். அந்த ஜலமானது பால் நிறமாக மாறிவிடுவதைக் காணலாம்.

ஏன் அவ்விதம் பால் மயமாகி விடுகிறது? சிறிய வஸ்துக்களையும் பார்க்கக்கூடிய சக்தி உங்களுடைய நேத்திரங்களுக்கிருந்தால், பால் நிறமாக அந்த ஜலம் மாறுவதன் காரணத்தை அறிந்துகொள்ளலாம். அந்த நரம்புச்சிலந்தியிலிருந்து நூற்றுக் கணக்கான கிருமிகள் கிளம்பி ஜலத்தைப் பால்

டாக்டர். உ. வே. சாமிநாதையர் நூல் நிலையம், சென்னை - 600090

நிறமாக மாற்றிவிடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகளால்தான் மாறுதல் ஏற்படுகிறதென்று எவ்விதம் சொல்வதென்று நீங்கள் கேட்கலாம்.



[நரம்புச் சிலந்தியினால் ஏற்பட்ட நரம்புப் பிடிப்பு]

அந்தக் கேள்வியை நீங்கள் டாக்டரைக் கேட்டால் அந்த ஜலத்தில் ஒரு திவலையை பூதக்கண்ணாடியில் எடுத்து வைத்துக்காட்டுவார். அபூர்வமான காட்சியை நீங்கள் பார்க்கலாம். நூற்றுக்கணக்கான கிருமிகள் அந்த ஜலத்தில் ஊசலாடிக்கொண்டிருப்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இவைகளெல்லாம் குஞ்சுகள். அவைகள் எங்கிருந்து உற்பத்தியாயின? புண்ணில் நீங்கள் கண்ட புழுவிலிருந்து இந்தக் கிருமிகள் உற்பத்தியாகியிருக்கின்றன. புண்ணின் அடியில் நீங்கள் கண்ட புழு தாய்ப்புழு. அதன் தேகத்தில் இதுபோன்ற 30 லட்சம் சிறிய கிருமிகளிருக்கும். புண்ணில் நீங்கள் ஜலத்தை விட்டதும் தன்னுடைய குழந்தைகளை அது வெளியில் விட்டுவிடுகிறது. அந்தக் கிருமிகளால் ஜலம் பால் நிறமாக மாறிவிடுகிறது. இது அபூர்வமாக இல்லையா? இதைவிட ஆச்சரியமானகதை தொடரும். கவனித்துக் கேளுங்கள்.

குளிர்ந்த ஜலத்தின் ஸ்பரிசத்தினால்தான் தாய்ப்புழு குஞ்சுகளை வெளியே விடுகிறது. நரம்புச் சிலந்தியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒருவர் படிக்கிணறு அல்லது குளத்தில் இறங்கினால் இதே சம்பவம்தான் நிகழுகின்றது. தாய்ப்புழுவானது குளிர்ந்த ஜலத்தில் நூற்றுக்கணக்கான சிறிய கிருமிகளை விட்டுவிடுகிறது; அதற்குக் காரணமாகவிருந்த மனிதன் தான் செய்ததின்னதென்று தெரியாமற்போய்விடுகிறான். அந்த சிறிய கிருமிகள் ஜலத்திலேயே சிறிது நேரமிருந்தால் செத்துப் போய்விடும். ஆனால் அந்த ஜலத்தில் குண்டூசி தலைப்பருமனுள்ள ஜல ஈக்களிருக்கின்றன. நரம்புச் சிலந்திக் கிருமிகளைவிட அவைகள் உருவத்தில் பெரியன. இந்தக்கிருமிகள் சிலவற்றை அவைகள் விழுங்கி விடுகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் அந்த ஈக்களின் சரீரத்திற்குள் வளருகின்றன. சிறிது காலத்திற்குள் அந்தக் கிருமிகள் தாய்ப் புழுவைப் போலாகும் நிலைமையை அடைந்து விடுகின்றன. மனிதனுடைய கால்களில் அவைகள் எவ்விதம் போய்ச் சேருகின்றன?

உங்களுடைய தாயார் காலையில் கிணற்றுக்குப் போய் ஒரு பானையில் குடி தண்ணீர் கொண்டு வருகிறாள். இந்த ஜலத்தில் ஜல ஈக்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் உருவத்தில் சிறியனவாக விருப்பதால் தெரியாமல் ஜலத்துடன் அந்த ஈக்களையும் நீங்கள் உட்கொண்டு விடுகிறீர்கள். அந்த ஈக்களை விழுங்கியதும், அவைகளுக்குள் நரம்புச் சிலந்திகளின் கிருமிகளிருப்பதும் உங்களுக்குத் தெரியாது. உங்களுடைய குடலில் என்ன நடக்கிறது? ஜல ஈக்கள் இறந்துவிடுகின்றன; ஆனால் இந்தக் கிருமிகள் மட்டில் அழிவதில்லை. அவைகள் கொழுத்து, ஈக்களின் குடலைப் பூறிக்கொண்டு வெளியே வந்துவிடுகின்றன. அங்கிருந்து உழன்றுகொண்டு உங்களுடைய சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடுகின்றன. அவைகள் சிறியனவாக விருப்பதால் உங்களுக்கு அந்தக் காலத்தில் எவ்வித வலியும் ஏற்படுவதில்லை. நாடைவில் அது வளர்ந்து, ஒரு வருஷத்திற்குள் நன்றாகப் பெருத்து, உங்களுக்கு ஜ்வரத்தை உண்டுபண்ணுவதுடன், கணக்காலுக்கருகாமையில் புண்ணையும் உண்டு

பண்ணி விடுகிறது. நீங்களும் ஏற்கெனவே பார்த்த மனிதனுடைய நிலைமைக்கு வந்துவிடுகிறீர்கள். நரம்புச் சிலந்தியானது ஏன் புண்ணை உண்டு பண்ணுகின்றது? அதனுடைய சரீரத்தில் ஏராளமான கிருமிகளிருப்பதால் அவைகளைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் விட்டுவிட வேண்டியது அதற்கவசியமாகி விடுகிறது.

[நன்றாக வளர்ந்த நரம்புச் சிலந்தியை காலிலிருந்து டாக்டர் அப்புறப்படுத்துகிறார்]

னால்தான் அடிக்கடி ஜலத்தில் புழுங்குவதென்று அதற்குத் தெரியுமாதலால் காலில் அது புண்ணை உண்டுபண்ணுகின்றது. இதற்குள்ளாக தாய்ப்புழு மூன்றடி நீளம் வளர்ந்துவிடுகிறது. இதை வெளிப்படுத்துவது எவ்வளவு கஷ்டமென்றும், அவ்விதம் வெளிப்படுத்துகையில் காலில் எவ்வளவு புண் ஏற்பட்டுவிடுகிறதென்றும் டாக்டரைக் கேட்டால் சொல்லுவார்.

இந்த நரம்புச் சிலந்தியின் கிருமிகள் உங்களுடையஇரைப்பையில் சேராமல்எவ்விதம் தடுப்பது? இதற்கு இரண்டு உபாயங்களிருக்கின்றன. நரம்புச்சிலந்தி யுள்ளவர்கள் குடிதண்ணீரி லிறங்காமல் தடுக்கலாம். இதற்காக ஜலத்துக் கருகாமையில் ஒருவரும் செல்லாதபடி கிணற்றின் நான்கு பக்கங்களிலும் உயரமான சுவருகளை எழுப்பிவிடலாம். அவ்விதம் எழுப்பி ஜனங்கள் கிணற்றிற்குள் இறங்காமல், கயிற்றினால் ஜலம் இழுத்துக்கொள்ளும்படி செய்துவிடலாம். இவ்வாறு செய்துவிட்டால் நரம்புச் சிலந்தியின் கிருமிகள் ஜலத்திற் சேரமுடியாமற் போய்விடும்.

ஜலத்தை நன்றாக வடிகட்டி விடுவதன் மூலமாகவும் இந்தக் கிருமிகள் உங்களுடைய குடலிற் சேராமல் தடுச்கலாம். இந்தக் காரியங்களை இலகுவாக எவரும் செய்யலாம். நரம்புச் சிலந்தியால் உபாதைப்படாமலிருக்கவேண்டுமானால் இரண்டிலொன்றையாவது, அல்லது இரண்டையுமாவது செய்யவேண்டும். ஜலத்தை நன்றாகக் காய்ச்சிவிட்டாலும் ஜல ஈக்களும், கிருமிகளும் செத்துப்போய்விடும். காய்ச்சின ஜலத்தை பயமன்னியில் குடிக்கலாம்.